(206) 496-3134 rekl ama@yahoo.com

Ноябрь, 1, 2013

пропаганда здорового образа жизни

Chobo pegaktopa

Первое, о чем должен думать человек, который хочет достичь успеха, - это цель. Человеку всегда нужно знать для чего он живет, какие задачи ставит по жизни. Без этого мы просто плывем по течению.

Для достижения успеха следует ставить для себя конкретные цели, реально знать, чего ты хочешь достичь, к чему стремишься и только тогда ты на самом деле достигнешь намеченных результатов. Итак, всё начинается с цели.

Цели у каждого свои: большие, огромные цели или одна цель. Психологи советуют для большей наглядности конкретизировать свою цель на бумаге. Кроме того, что записать основную цель, нужно сформулировать подцели – мини-руководства для достижения желаемого результата. Здесь важен постоянный самоконтроль в плане того, что Вы сделали для достижения цели, чувствовать в каком направлении и с какой скоростью Вы идёте к ней. В этом случае Вы будете стремиться и постоянно приближаться всё ближе и ближе. Иначе можно топтаться на месте или идти в другом направлении. Здесь важен контроль того, насколько Вы приблизипись к своей цели. Отмечайте это продвижение и радуйтесь. Так Вы всегда будете идти

OUALITY OFURNITURE вперёд, и мотивировать себя. Продвижение вперёд самый лучший мотив идти дальше с ещё большими силами.

Иногда придётся изменяться, подстраиваться под цели. Это очень важно научиться изменять свои планы, строить новые, более подходящие для сложившихся ситуаций, т.е. быть гибким в своём

движении к заветному результату. Говоря о целях, мы отмечали, что они могут быть большими или даже грандиозными, главное чтобы реальные. В основном люди себя недооценивают, поэтому и преуменьшают свои желаемые результаты. Планируйте чуть больше, чем Вы ожидаете. Здесь важно знать меру, ведь значительная переоценка может привести к негативным эмоциям, что совсем нежелательно. Главное желать

Sergei Mironchuk

(206) 496-3134



Заставьте свое сокровище работать на вас. Превратите его в своего раба. Пусть оно плодит детей, которые тоже станут работать на вас. Обеспечьте себе доход на будущее. Обратите свои взоры на людей пожилых, помните,что пройдут годы — и вы пополните их ряды. Поэтому вкладывайте свои деньги с осторожностью, чтобы не потеоять их.

Деньги — мерило общественного успеха.

Деньги дают возможность вкусить высшие радости, которые дает жизнь.

Деньги любят тех, кто понимает простые законы, их накопления.

Сегодня деньги подчиняются тем же законам, что правили миром капитала еще в Древнем Вавилоне шесть тысяч лет тому назад.

- 1. СЕМЬ ПРАВИЛ ОБОГАЩЕНИЯ
- 2. ПРАВИЛО ПЕРВОЕ Начните пополнять кошелек
- 3. ПРАВИЛО ВТОРОЕ Контролируй свои расходы
- 4. ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ Преумножай богатство
- ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ Береги свое богатство от потерь
- ПРАВИЛО ПЯТОЕ Превратите свое жилище в прибыльное предприятие
- 7. ПРАВИЛО ШЕСТОЕ Обеспечь доход на будущее
- 8. ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ Совершенствуй умение зарабатывать

МVТІ — Д Авиабилеты — Д

888.887.3060

Gabriel Travel Дешевые Билеты 888-505-4196

ВНИМАНИЕ, ПОПАЛИ В АВАРИЮ - ЗВОНИТЕ СРАЗУ 1(800)559-1808 Подробности на стр. 3 "A child who is allowed to be disrespectful to his parents will not have true respect for anyone." -Billy Graham



49th Anniversary Customer Appreciation OPEN HOUSE



BAINBRIDGE COIN & ANTIQUES

Trye to observe first antiques steering show townsies steering to a glas poster, Complete wat as reves appared Lucky Turtle



Raffle Prizes Throughout the Day. Free jewelry and coin appraisal. Free Coin for Kids 10 and younger. Free Key Date Coin List. Open house, Friday 8th 10am-6pm, Saturday 9th 10am-4pm Phone: 425 226 3890 or E-mail: info@rentoncoinshop.com

Address: 225 Wells Ave South, Renton, WA 98057

Website: www.rentoncoinshop.com

Вы хотите сбросить лишний вес без ущерба для здоровья? ALFIA - превосходный способ похудеть!

Неоспоримые достоинства этого растительного препарата в том, что он: «Нормализует обменные процессы в организме.

- •Снижает аппетит и предупреждает переедание.
- •Не обладает слабительным эффектом, в отличие от других препаратов для снижения веса.
- •Способствует очищению организма от шлаков, снижает уровень сахара в крови, нормализует кровяное давление.
- •Не требует специальной диеты.
- •Выводит лишнюю жидкость из организма, а значит, избавляет от отеков.
- •Обладает подтягивающим эффектом. После уменьшения объема тела, кожа становится упругой и молодой.
- •Не имеет побочных эффектов.
- И, что важно, не способствует увеличению веса после прекращения приема!

Специально подобранный состав «ALFIA» уникален, создан только из 100% натуральных растительных экстрактов, способствует естественному сжиганию жиров, в первую очередь - в местах их наибольшего накопления. . Уже за первую неделю приема капсул «ALFIA» Вы потеряете 2-3 кг. А за месяц благодаря «ALFIA» вы похудеете до 10 килограммов!

Он содержит экстракты растений-термогеников – природных сжигателей жира:

+22% эфирного масла горького апельсина (Bitter orange). Оно обладает регенерирующим противовоспалительным эффектом,

благотворно влияет на пищеварительные процессы, щее и тонизирующее действие. Эфирное насло горького апельсина оказывает и подтягивающий эффект: кожа начинает лучше снабжаться кровью, становится более упругой. лучше. когла сидите на диете.

+16% вытяжки из семян дикой кассии (Semen Cassia Seed).

Эти семена содержат вещества, которые запускают химический процесс расщепления жировых клеток, предотвращают негативные последствия переедания. Кроме того, они нормализуют обмен веществ, укрепляют имичнитет.

+ 3% груговика лакированиюго (Lingzhi). В состав этого гриба входят вещества, которые оказывает регулирующее действие на артериальное давление, жировой обмен, содержание сахара в крови, а также обладают противовоспалительным действием и противораковой активностью. Трутовик содержит иминуномодулирующие полисахариды, уменьшает отеки, вздутие живота.

+12% экстракта листьев алоэ (Aloe).

Своими лечебными свойствами алоз обязан аллантоину, который содержится в его листьях. Кроме аллантоина, алоз содержит натуральные антиоксиданты в форме витаминов В-комплекса, витаминов С и Е, а также бета-каротин, который в организме превращается в витамин А. Кроме того, в соке алоз содержатся ферменты, способствующие улучшению обмена веществ, и клетчатка, которая очищает

Звоните и заказывайте: (206) 450-7830

+3% экстракта боярышника (Hawthorn).

В этом растении содержатся самые разнообразные вещества, которые активно участвуют в регуляции многих физиологических процессов человеческого организма. Это сорбит, холин, фруктоза, эфирные масла, ряд кислот, в том числе кратеговая кислота, а также витамины группы В, С, каротин. Боярышник улучшает кровообращение в сосудах и мозге, понижает возбудимость центральной нервной системы, снимает умственную и физическую усталость.

+14% экстракта листьев лотоса (Lotus Leaf Extract).

С древнейших времен лотос известен как ценнейшее лекарственное растение. Основные биологически активные вещества экстракта лотоса - это флавоноиды, лейкоантоцианиды алкалоиды, а также органические кислоты, пептиды. Они способствуют снижению веса за счет липолиза (расщепления жиров) подкожно-жировой клетчатки, а также снижают уровень всасывания жиров в кишечнике. Плюс ко всему, экстракт лотоса стимулирует активность клеток кожи, замедляет процесс старения. Он придает коже упругость и тонус,

+30% медицинского крахмала (Medical Amylum).

покрова.

восстанавливая эластичность кожного

В процессе термической обработки с водой крахмал образует вязкие растворы, которые, попадая на слизистые оболочки кишечника, обволакивают их малопроницаемой для раздражающих веществ пленкой.

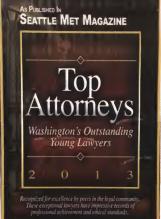
Elena E. Tsiprin, Esq. Personal Injury and Immigration Law

Awarded July 2013

As Recognized in Seattle Met Magazine







Super Lawyers®



Редакционный совет: Гриша Брускин, Соломон Волков, Александр Генис, Евгений Евтушенко. Главный редактор: Геннадий Крочик. Авторы: Сергей Баймухмаметов, Ирина Безладнова, Михаил Бузукашвили, Людмила Вайнер, Майк Гелприн, Эмиль Дрейцер, Владмимр Козловский, Капитолина Кожевникова, Надежда Кожевникова, Самуил Кур, Валерий Лебедев, Михаил Лемхин, Элеонора Мандалян, Владимир Матлин, Азарий Мессерер, Владимир Нузов, Виктор Родионов, Александр Сиротин, Марианна Шатерникова, Ирина Чайковская и др.

Отзывы:

- Спасибо за замечательнейший журнал! Я не только сама подписана уже несколько лет, но и подарила подписку нескольким своим друзьям и родным. И они тоже стали вашими подписчиками!
- Это единственное периодическое издание в США, у которого есть свое лицо. Я жду каждый номер с большим нетерпением и читаю его практически от корки до корки...
- Шатерникова пишет о Голливуде, но рассказывает об Америке больше, чем многие другие газеты и журналы...
- Материалы С.Баймухаметова о России лучшие во всех СМИ... Люблю материалы об Америке В.Родионова и М.Бузукашвили. Мало того, что там много неизвестных мне фактов, я просто лучше стал понимать Америку...
- Чудесные познавательные и полемические материалы Элеоноры Мандалян. Передайте ей искреннюю благодарность за удовольствие от прочтения ее статей из серии «Необычное».
- Очерки А.Мессерера, С.Кура, К.Кожевниковой в серии «Люди и время» — это всегда хиты номера. Передайте им спасибо!

Журнал, объемом до 80 стр., выходит 2 раза в месяц. В каждом номере публикуется 15-20 центральных историй; цена подгиски на год (24 выпуска) — \$65. При использовании кулона годовая подписка — \$38.95 (24 выпуска, скийск 40%)*, полгода (12 выпуско) - \$22.95, 2 года (48 выпуское) - \$9.90. Подписка — \$69.90. Подписка начинается с любого месяць.

Для оформления подписки присылайте чек или мани-ордер на имя Seagull по адресу редакции: Seagull, 516 Academy Ave., Owings Mills, MD 21117

Справки и заказы по кредитной карте по бесплатному телефону:

1-410-998-2010
Работаем с 9 до 7 по восточному времени.
*Почетингально до 30 инсем 2014 г.

2010 City____PHONE__

NAME

Специальный бонус
При подписке на 1 или 2 года высылаем
2 дополнительных
первых номера бесплатно
в течение 7 дней!

Купон льготной подписки

> Прилагаю чек (мани-ордер). Адрес подписки и телефон:

Address		
City	STATE	ZIP
PHONE		





49th Anniversary Customer Appreciation OPEN HOUSE





Theyer Sollers of fine actique sterling (it estimate joinetry come g ld. art glass) netwoy

Smokely extain also see too appearable

WWW RAINIRDIDGEANTIQUES COM

Lucky Turtle



Raffle Prizes Throughout the Day. Free jewelry and coin appraisal. Free Coin for Kids 10 and younger. Free Key Date Coin List. Open house, Friday 8th 10am-6pm, Saturday 9th 10am-4pm

Phone: 425 226 3890 or E-mail: info@rentoncoinshop.com

Address: 225 Wells Ave South, Renton, WA 98057

Website: www.rentoncoinshop.com

Чистка Карпета

ОФИСЫ. ДОМА, БИЗНЕСЫ (206)650-6045

















(206) 496-3134

Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни Ник Вуйчич

Ник Вуйчич родился без рук и ног, но он вполне независим и живет полноценной и насыщенной жизнью: получил два высших образования, самостоятельно печатает на компьютере со скоростью 43 слова в минуту, занимается серфингом, увлекается рыбалкой, плавает и даже ныряет с трамплина в воду.

Его книга – это вдохновляющий, эмоциональный рассказ о том, как преодолеть трудности, отчаяние, поверить в себя и стать счастливым. Автобиография родившегося без рук и ног. Ник откровенно рассказывает о своих физических проблемах переживаниях, о том, как ему было непегко CO СМИРИТЬСЯ CROMM Ему потребовалось состоянием немало лет, чтобы научиться видеть в своих проблемах не препятствие, а возможность роста, ставить перед собой большие цели и всегда добиваться желаемого. Без рук и ног, он научился подниматься во всех CMPICUSA







Рецепты романтического ужина

Спинка барашка под шубой

Ингредиенты:

600 гр. филе из спинки барана (без костей); перец; соль; 1 средней величины кочан савойской капусты; 2 тонких ломтика сала с мясными прожилками; 4 ст. л. сливочного масла; 1 луковица; мускатные орехи, нарубленные кубиками.

Соус: 60 гр. сливочного масла; 6 ст. л. портвейна; 1 зубчик чеснока; соль; перец; 1 щеп. сахара; лимонный сок.

Приготовление:

миле баранины поперчить и посолить. Отделить от кочана 8 самых красивых листьев, посолить, поперчить, неплотно завернуть в мокрое полотенце и 2 минуты бланшировать в кипящей воде или в микроеолновой печи (600 Вт. 2 минуты). Обдать холодной воды, покрыть ломтиками сала.



Сверху положить филе баранины и завернуть в листья капусты. Стыком вниз поместить в огнеупорную форму, положить 2 «Снежинки» из сливочного масла и накрыть крышкой. Жарить в предварительно нагретой духовке или в режиме: гриль с обдувом и микроволны. Лук потушить с 2 ст. л. сливочного масла на сковороде или в микроволновой печи (600 Вт. 3 минуты). Оставшуюся капусту нарезать мелким резальным диском и добавить в лук. Хорошенько перемещать и потушить.



ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ

- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)





Lakewood New Construction!

- a. 2,160 +/- Square Feet

- e. \$319.950



Gorgeous Home in Tacoma!

- a. 2,475 +/- Square Feet
- b. 5 Bedroom



- c. 2.5 Bath
- d. 0.43 +/- Acre Lot
- \$359,950



MARIANNA MIKSHANSKIY 3929 BRIDGEPORT WAY W #206,

UNIVERSITY PLACE, WA 98466

PH.253 -565-1010

FAX.253 -564-6004

CELL.253 -255-2342 EMAIL, MARIANNAMI@JOHNLSCOTT.COM

Mt. Rainier View!

- a. 2,140 +/- Square Feet
- b. 4 Bedroom
- c. 2.5 Bath
- e. \$224.95



New Construction in NE Tacoma

- a. 3,108 +/- Square Feet
- b. 3 Bedroom
- c. 2.75 Bath
- e. \$424.950



Tacoma New Construction!

- a. 1,500 +/- Square Feet
- b. 3 Bedroom
- 2.25 Bath
- d. 0.12 +/- Acre Lot e. \$199.950



Vacant Lot in Auburn!

- a. 1.19 +/- Acres
- b. Subdivided for 6 lots
- c. All utilities available on street

COMMERCIAL **REAL ESTATE**

- Warehouses
- Churches
- Office Buildings
- Trucking Distribution Facilities

John L. Scott REAL ESTATE

E-mail: mariannami@johnlscott.com www.johnlscott.com/mariannami

Банкротство Сохранение Дома От Выкупа Удаление второго заёма Модификация НАМР Заёма

Бесплатные Консультации (866)761-8970 Office(253)761-8970 Ce11(253)297-2231

- -Остановим звонки кредиторов -Убераем задолженности--Очищаем кредитную историю -Защитим дом от foreclosure -Избавим от платежей по кредитным картам -Избавим от второго заема -Модификация заема
- - Дотупные Схемы Приемлемой Оплаты

- Eliminates Debts Get a Fresh Start

- Chapter 13 Stop Foreclosures Stop Garnishments Prevent Repossessions
- Eliminate Some Or All of Your Debts like Chapter 7 **Payment Plans Available** Reasonable Fees

Dallas W. Jolley Attorney & Counselor at Law



Марина (ассистент адвоката) Говорю по-русски и по-украински

Dallas W. Jolley

Attorney & Counselor at Law 4707 So. Junett St., Suite B Tacoma, Washington 98409

20 интересных фактов из мира бизнеса.

- 1. Сегодня Атагоп продает 158 товаров в секунду
- 2. Volkswagen является владельцем Bentley, Bugatti, Lamborghini, Audi, Ducati w Porsche
- 3. В 1997 году Yahoo отклонил предложение о приобретении Google всего за \$ 1 млн. Сегодня Google стоит \$250 млрд 4. Около 92% всех поп-песен 5. Слова "face", "book", "wall", "poke" и "like" зарегистрированы Facebook, как торговые марки
- 6. Для каждого человека на Земле компания Lego создала более чем 50 деталек
- 7. «Gangnam Style» первое видео, которое когда-либо набравшее миллиард просмотров в Youtube
- 8. Британские парикмахеры-стилисты использует сперму быков, как кондиционер для волос
- 9. McDonald's в 2010 году уволил 155 сотрудников только из-за того, что они раздавали остатки пищи бездомным.
- 10. Стив Джобс был исполнительным продюсером мультфильма «История
- 11. B Facebook около 25 миллионов аккаунтов уже умерших людей
- 11 1/2. Люди без высшего зарабатывают в 2-3 раза больше, чем другие, проходя этот тренинг.
- 12. В Финляндии штраф за превышение скорости определяется годовым доходом водителя. Однажды, мужчина получил \$ 200,000 штрафа
- 13. В этом году в День благодарения был самый низкий рейтинг просмотра порно онлайн
- 14. Louis Vuitton нельзя купить как дисконт. Не проданный товар компания просто сжигает
- 15. Лео Фендер, создатель гитар Fender, никогда не умел играть на гитаре 16. Средне статистический работник продуктивен около 3,5 часов в понедельник
- 17. Те деньги, которые были потрачены в Черную пятницу, могли бы прокормить голодающих детей всего мира в течении 2ух лет
- 18. Бил Гейтс каждую секунду зарабатывает \$250
- 19. Джон Рокфеллер был в 4-5 раз богаче нынешнего самого богатого человека в мире 20. Кубик Рубик самый продаваемый товар во все времена. На втором месте iPhone



29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003

920-9995 **○ (253) 839-5552**



DIRECTORS.

Mortgage



Directors Mortgage for ALL of your Lending Needs

- DM Buyer Advantage Certified Pre-approval Shop for a home with confidence.
- In-House Processing, Underwriting, Documents and Funding.

Local, personal service to make the loan process as smooth as possible.

 Wide Range of Loan Porgams with A Knowledgeable Mortgage Specialist.

We work with you to find a home loan solution to fit your specific needs.



nformation deemed reliable but subject to ch credit approval. This is not a commitment

loa Vina Luver only 10 E

VITMAR

Euro Food

Приходите и убедитесь, что наш магазин самый лучший по ценам, обслуживанию и выбору товаров. У нас всегда все самое свежее и самое вкусное. Всегдабыстрое, вежливое и качественное обслуживание. Мы работаем для Вас! Пон - Пят 10 - 9pm, Суб 10 - 7pm, Воск 11 - 6pm

Тел:(425)255-4671

4033 Sunset Blvd. Suit 4 Renton, WA 98059



























Функция богослужения сделать нас более чувствительными к глубинам жизни; сосредоточить, обострить, углубить наши отношения к миру и другим людям, вывести эти отношения за пределы непосредственной за интересованности (личного расположения. выгоды, служебной ответственности и т.д.) к всеобъемлющему уча стию:



КРУПНЕЙШАЯ В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ ПОСЫЛОЧНАЯ КОМПАНИЯ ГАРАНТИРУЕТ КАЧЕСТВЕННЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СЕРВИС

посылки

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ



посылки

- МОРСКИЕ И АВИА
- » DOCTABKA B PYKH ABPECATA
- » ВЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- » НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

для наших клиентов

- » ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- » тскоренный сертифицированный перевод документов
- » КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

ДОЛЛАРЫ

- » В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА » ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

KENT June & Bragumup (253) 630-0519 EVERETY Pao (425) 338-4143 Com. (425) 749-6675 BELLINHAM

340-927-6585

Reco (599) 483-4202 TACOMA Maprin (253) 759-5205 Cell (253) 255-8785 TACOMA Maprin (253) 759-4328 IYNNWOOD

Upwis & Musawn
(425) 573-8976

SOAP LAKE
Bacwise
(425) 240-886

BELLEVUE

IOpuis & Magenga
(425) 269-999

Cell (206) 359-5578

TACOMA Anstonné (253) 227-1818 MARYSVILLE Decenz & Rictoria (368) 657-4108 KENT Bacuniel Cunissie (253) 638-2682 (253) 205-4688

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗХИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: (253) 941-5240 | Cell (206) 227-9056 HAW ADPECC 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003

С каждым годом появляется все больше различных сервисов, которые позволяют не только совершать путешествия по миру, но и побывать внутри множества музеев, галерей искусств, соборов и храмов. Благодаря этому теперь не составит труда наведаться, например, в Берлинскую картинную галерею, Версаль или национальную галерею Лондона







MARVEL Food & Deli

European Market

Мы предлагаем вам широкий и свежий ассортимент Европейских продуктов....

- ~Вкусные Торты и Пирожные
- ~Дневную выпечку хлебобулочных изделий
- ~Свежие Фрукты и Овощи
- ~Сыры и Колбасы
- ~Кулинария
- ~Горячая Линия Обедов
- ~и многое другое..





Auburn Location: 253-887-8181

Tacoma Location: 253-537-1008

Email: office@marvelfoodanddeli.com

For more information, directions, photos, and more...

www.marvelfoodanddeli.com

THE PARTY OF THE P

Мы готовы разделить твою боль!

THE THE PURSUIT



Sun 7:00 PM Bc 19:00

540 Bridges Ave S Kent WA 98032

АВИАБИЛЕТЫ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ

\$690 MOSCOW*









Departure from New York, NY. Fares and availability are subject to change. Travel November and December 2013. Taxes and fuel from 336.90 and up included. Max 1 month stay, Quoted on 10/15/2013 Residual Hamili or Mexico. Prices per person, based on a user occupancy. 5 night stay + taxes (up to 250 p.p.) Armile liot included. Fares and Availability are subject to change. Travel November, December, January. Cucted on 10/15/2013

Mission Valley

3AKA3 EMJETOB WWW.MVTI.COM

БЕСПЛАТНЫЙ HOMEP **1.888.887.3060**

